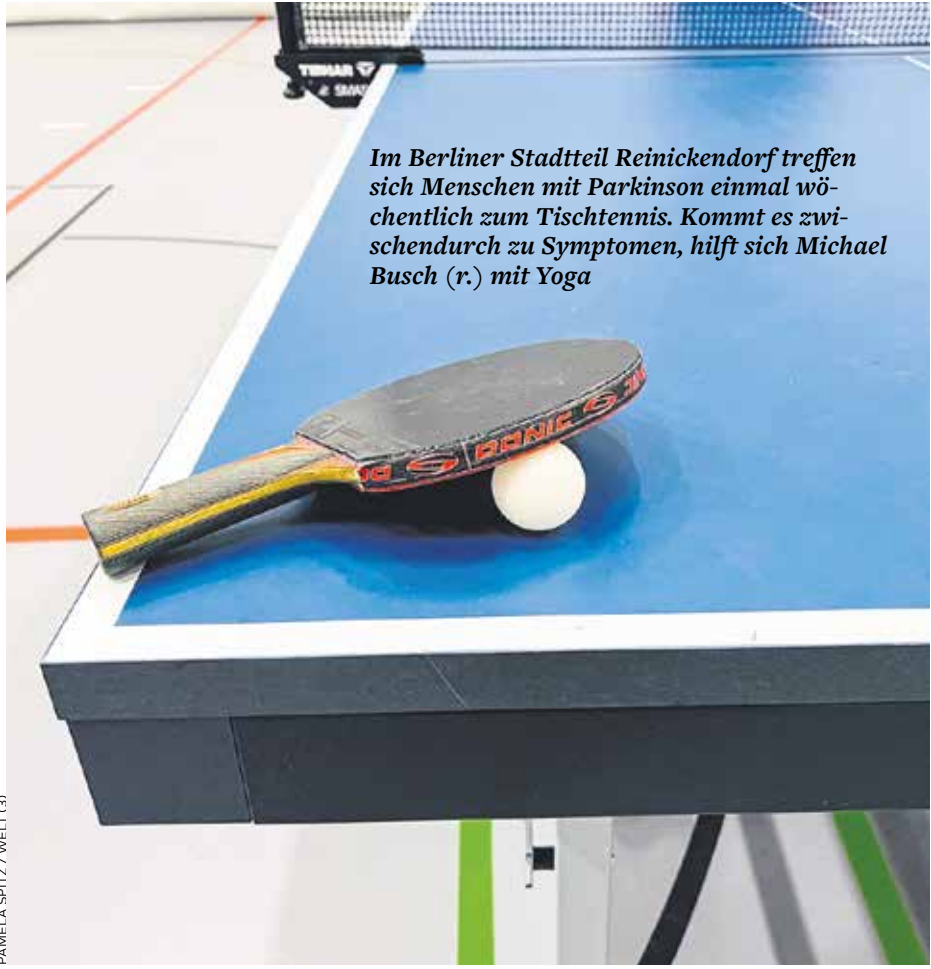


Pingpong



Im Berliner Stadtteil Reinickendorf treffen sich Menschen mit Parkinson einmal wöchentlich zum Tischtennis. Kommt es zwischendurch zu Symptomen, hilft sich Michael Busch (r.) mit Yoga



gegen

die Diagnose



Mittwochabend in Berlin-Reinickendorf. Der „Fuchsbau“, eine gerade erst fertiggestellte Dreifeldsporthalle, wirkt von außen klar und funktional. Nur die große Eingangstür hakt – ein Stuhl klemmt als provisorischer Türkeil zwischen Rahmen und Boden, damit man rein- oder rauskommt. Det is Berlin!

VON PAMELA SPITZ

Drinnen beginnt das Leben. Die ersten Spielerinnen und Spieler treffen ein, schleppen Sporttaschen, klappen Tischtennisplatten auf. Die Rollen rattern über den Boden, Netze werden aufgespannt, irgendwo quietscht ein Turnschuh, jemand pustet kurz durch. Neonröhren tauchen die Halle in ein kühles Licht, das nichts kaschiert. Begrüßungen, ein kurzes Lächeln. Manchmal kommt es zögerlich. Manchmal strahlt es wie bei einem Wiedersehen mit alten Freunden. Es ist Pingpong-Zeit – wir alle wissen: Jetzt zählt nur das Spiel.

Wir – das sind 20 Frauen und Männer, alle mit derselben Diagnose: Parkinson. Eine Krankheit, die man eher mit zitternden Händen alter Männer in Verbindung bringt als mit sportlichen 40- bis 60-jährigen, die ihre Schläger auspacken und Bälle zurechtlegen. Von Krankheit ist die Stimmung nicht geprägt, nicht von Resignation oder Selbstmitleid. Im Gegenteil: Hier herrscht eine stille Entschlossenheit, eine Energie, die aus der Gemeinschaft kommt. Bewegung, Konzentration, Lachen.

PingPongParkinson – kurz PPP – ist ein weltweites Netzwerk, das der Musiker Nenad Bach 2017 in New York ins Leben gerufen hat. Der deutsche Ableger der Bewegung wurde 2020 von zwei betroffenen Spielern gegründet. Die Parkinson-Symptome von Initiator Bach haben sich durch Tischtennis deutlich gelindert. Die Forschung bestätigt die Erfahrung des 71-Jährigen. Danach ist Pingpong eine spielerische Therapie, die Motorik, Gleichgewicht und kognitive Fähigkeiten stärkt, weil sie schnelle Reflexe, geschmeidige Koordination und strategisches Denken miteinander verbindet. Zudem kurbelt das dynamische Training auf leichte, aber wirkungsvolle Weise die Dopaminproduktion an – genau dort, wo Parkinson sie am dringendsten braucht.

A llein in Deutschland zählt PPP mehr als 200 Trainingsgruppen, darunter 18 in Berlin. Die Reinickendorfer Gruppe entstand 2023 auf Initiative von Wolfgang Hoelscher-Obermaier in Kooperation mit dem Turn- und Sportverein Füchse, bekannt durch seine erfolgreiche Handballmannschaft. Einmal wöchentlich bietet die Tischtennisabteilung ein angeleitetes Training an.

In einem großen Kreis wird mit dem Aufwärmen begonnen. Trainerin Nora Pastor steht in der Mitte und animiert. Schulterkreisen, Knieheben, Armrotation, Gleichgewicht halten auf einem Bein. Jeder darf eine Übung vormachen, die von der Gruppe übernommen wird. Dabei wird sichtbar, wie unterschiedlich die Körper auf diese Impulse reagieren

Parkinson-Patienten haben eine spezielle Form der Therapie entdeckt: Sie spielen Tischtennis. Unsere Autorin, selbst von der Krankheit betroffen, hat sich bei einem Training umgeschaut

– manche kraftvoll, andere nur mit Mühe. Ein Mosaik der Degeneration: 20 Menschen, 20 Stadien einer Krankheit, und doch bewegen sich alle gemeinsam.

Nach dem Aufwärmritual wird gesungen. Michael Busch feiert seinen 48. Geburtstag. Es klingt nicht ganz einstimmig, aber herzlich. Das Geburtstagskind lächelt, seine Mimik ist leicht verzögert. Man versteht ihn nicht immer gut, bei ihm beginnt bereits das charakteristische Nuscheln der „Parkis“. Als es an die Verteilung der Tische geht, läuft er mit Marcus Heithecker (einem Redakteur bei WELT, Anm. d. Red.) schnurstracks zum ersten Tisch. Sie brettern los, was das Zeug hält. Die beiden scheinen eingespielt zu sein. Doch plötzlich bleibt Busch stehen. Die sogenannte Off-Phase tritt ein – sein Körper macht dicht. Ruhig setzt er sich auf den Hallenboden, wartet, bis die Medikamente wieder wirken. Niemand kommentiert das. Viele kennen diesen Moment. Er geht in die Hocke und beugt sich langsam vornüber. Er balanciert seine Ellbogen auf den Knien und schafft es in eine saubere Yogahaltung, die Krähe. „Ich mache das manchmal, wenn ich gut drauf bin und aus der Off-Phase rauskomme“, sagt er. Seine Bewegungen sind langsam und konzentriert. Und dann erzählt er. „Weißt du“, sagt er, „ich habe durch das Parkinson nicht nur verloren. Ich habe auch etwas gewonnen.“ Er habe eine gewisse Gelassenheit entwickelt. Er lebe bewusster – und irgendwie auch zufriedener. Große Worte von jemandem, der durch seine Krankheit gerade mal wieder an seine Grenzen gestoßen ist. Wer Michael Busch zuhört, spürt, dass es keine Floskeln sind. „Ich verschwende keine Energie mehr auf Dinge, die mich nicht glücklich machen“, sagt er. „Ich weiß jetzt, was wirklich zählt.“

Bernd Seyerlein, der die Gruppe mit aufgebaut hat, spielt heute mit Nadja Wiesner. Sie ist zum ersten Mal da. Eine drahtige Erscheinung mit lang geflochtenem Zopf. Sie arbeitet als Physiotherapeutin, gibt Aerobic-Kurse, kennt den Körper wie ihr Handwerk. Doch ihre Haltung wirkt steif, ihr Blick zurückhaltend, geradezu resigniert. Seit ihrer Diagnose im Oktober 2024 hat sie sich zurückgezogen. Sie sei, wie sie sagt, in ein Loch gefallen. Aber Seyerlein habe nicht lockergelassen und ihr immer wieder geschrieben, dass sie doch teilnehmen sollte. Heute ist sie da. Ihre Freundin begleitet sie, spielt mit, ist ganz bei ihr.

Als sie fertig sind, spreche ich Nadja Wiesner an, löchere sie mit Fragen, vielleicht sind es ein paar zu viele. Sie antwortet knapp, offen, ohne Pathos. Und dann gibt es auf einmal einen Moment, in dem wir uns umarmen. Keine große Geste, einfach menschliche Nähe. Wir wischen ein paar Tränen weg und kommen wieder ins Reden – über die Diagnose und über die ersten Tage danach. Und plötzlich bemerken wir überraschende Überschneidungen: dieselbe Ärztin, dieselben Worte, nur mit acht Jahren Verschiebung. Ich berichte, wie ich damals wahrnahm, dass der Blick der Ärztin nicht ganz zu der nüchternen Art passte, mit der sie sprach. Dass er besorgt war. Meine Gesprächspartnerin nickt. „Genau das“, sagt sie. Für einen Augenblick ist alles gleichzeitig fern und sehr nah. Wir lachen, weil es so absurd ist. Und irgendwie auch tröstlich. Zwei Leben, die sich zufällig kreuzten und uns zu „Parki-Schwestern“ machen.

Caspar von Wedel kommt etwas zu spät, er hat das Aufwärmen verpasst. Der Blick seiner stahlblauen Augen wirkt ruhig, fast weise. Er trägt ausgelatschte Chucks ohne Socken. Irgendwann reiht er sich ein, spielt behäbiger und langsamer als die anderen, aber mit eleganter Souveränität. In einer Spielpause erzählt er, wie die Krankheit ihn verändert hat. Früher habe er sich oft getrieben gefühlt. „Jetzt bin ich angekommen“, sagt er. Wie Michael Busch hat auch er offenbar gelernt, sich auf das zu fokussieren, was ihm guttut. „Ich verschwende meine Energie nicht mehr an Nebenschauplätze, genieße, was da ist.“ Der Parkinson habe ihm gezeigt, wie viel er habe. Nicht, was ihm fehle.

M ehr als 200.000 Menschen leben in Deutschland mit Parkinson, und die Zahl steigt stetig. Auffällig: Rund zehn Prozent der Diagnosen betreffen Menschen unter 50. Genetische Veranlagung und biografische Belastungen gelten ebenso als Auslöser wie chronischer Stress und Schlafmangel. Seit Jahren nehmen auch die Hinweise zu, dass Umweltgifte wie Pestizide, Lösungsmittel oder Schwermetalle das Krankheitsrisiko erhöhen. Zunehmend geraten auch frühere Hirnverletzungen ins Visier der Forschung. Die Symptome schleichen sich oft leise ins Leben. Dazu kommen heftige Nebenwirkungen der Medikamente wie unwillkürliche Bewegungen. Was bei älteren Betroffenen am Lebensabend eintritt, wird bei jüngeren zur jahrzehntelangen Belastung.

Alexine Good schmettert den Ball mit einem wichtigen Vorhandschlag quer durch die Halle. Ihr Spielpartner winkt ab. „Hier gibt’s keine Fehler“, sagt er, „nur Varianten.“ Und: „Tischtennis ist Tanzen fürs Gehirn.“ Es mache wach und helfe, für zwei Stunden nicht an die Diagnose zu denken. Alexine Good ist Künstlerin. Die gebürtige Engländerin, die schon seit 30 Jahren in Berlin lebt, trainiert fast täglich zu Hause – mit eigener Platte und Hometrainer. Jetzt ruht sie sich erst mal auf der Bank aus. Sie ist gerade zwei Runden durch die Halle gerannt. „Ich muss in Bewegung bleiben, sonst spüre ich mich nicht mehr“, sagt sie. Dann spricht sie über ihre Medikamente – genauer gesagt über

Pramipexol, das starkes zwanghaftes Verhalten hervorrufen kann. „Du auch?“, fragt sie und hebt die Augenbrauen. Ich nicke. Wir lachen kurz, ein bitteres Lachen. Dann wird sie ernster. „Ich kann kaum einschlafen.“

Sie spricht über die lange Liste der Nebenwirkungen, auch über die plötzliche Essgier, die wie ein fremdgesteuerter Impuls kommt. „Aber Tischtennis hilft“, sagt sie. „Ich merke, wie sich die Energie wandelt. Wie ich aus dem Kopf

komme, raus aus dem Drang, rein in den Rhythmus.“ Dann steht sie auf, greift zum Schläger: „Ready?“ – und schon fliegt der Ball wieder über die Platte.

Es ist kurz vor neun Uhr. Das Klackern wird leiser. Einige dehnen sich, andere plaudern, die ersten packen ihre Sachen zusammen. Am Ausgang treffe ich auf Marcus Heithecker, der wie so viele auch schon mit Ende 50 die Diagnose bekam. Er spricht von Demut „gegenüber dieser miesen Krankheit.“ Und

er sagt, was für eine paradoxe Erfahrung er mit ihr mache. „Obwohl man in diesem Alter objektiv schon ganz schön alt ist oder sich zumindest so fühlt, wird man noch mal irgendwie jung.“ Er grinst. Wie er das meint? „Als junger“

Parkie muss ich dankbar sein, dass ich vielleicht noch ein paar selbstbestimmte, aktive Jahre vor mir habe“, sagt er. „Ich kann meinen Lebensabend bewusster, motivierter gestalten.“ Das klingt nach.

ANZEIGE



Zur aktuellen Genderdebatte

Der Kinder- und Jugendpsychiater und Sexualmediziner Dr. med. Alexander Korte wirft in seinem Buch „Hinter dem Regenbogen“ einen differenzierten Blick auf die Genderdebatte und warnt zugleich vor den Gefahren eines unkritischen gender-affirmativen Ansatzes.

„Die neue Leitlinie liefert mit den Sondervoten der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) ihre Gegendarstellung gleich mit. Damit ist eigentlich alles gesagt.“

Dr. med. Alexander Korte

shop.kohlhammer.de/hinter-dem-regenbogen

Kohlhammer Sachbuch